

*Домбровская Татьяна Владимировна,
воспитатель МБДОУ «ДС № 353 г. Челябинска»*

Эффективные методы и приемы, способствующие формированию здорового питания и культуры еды у детей дошкольного возраста

Одной из самых актуальных проблем современного общества является проблема здорового питания.

Научить правильно питаться детей 3-7 лет – такую задачу поставили мы для себя в детском саду.

Дети не всегда обладают знаниями о том, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья. Поэтому очень важно с ранних лет формировать у детей представление о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Принципы правильного питания должны закладываться в семье, поэтому свою работу мы начали с просвещения родителей.

В группах проводились родительские собрания и консультации. В родительском уголке, расположенном в раздевалке, помещен наглядный материал, например, консультация «Как правильно организовать питание дома», «Вкусная еда», «Еда, которая вредна», «10 правил питания», «Питание в детском саду», «Полезные друзья: овощи, фрукты, ягоды и т.д.».

Вместе с детьми родители изготавливали книжки-самоделки по правильному питанию. В группе был проведен фестиваль рецептов «Любимое блюдо моей семьи». Дома родители вместе с детьми готовили блюда и подробно описывали этапы приготовления, дополняя это всё фотографиями и подробным описанием рецепта приготовления: «Вкусный десерт», «Невероятно вкусные маффины».

Для того чтобы дежурные правильно сервировали стол, в группе на стенде имеется алгоритм сервировки стола. В обязанности дежурных входит не только расстановка посуды и столовых приборов, но и, например, складывание тканевых салфеток.

Мы обучаем детей правилам поведения за столом не только на специально организованных занятиях, но и во время ежедневного приема пищи. На столах стоят абажуры с картинками, на которых изображены: правильная посадка за столом, и как правильно пользоваться столовыми приборами.

Детям нравится узнавать о том, что они едят, из каких ингредиентов приготовлено блюдо. За обедом рассказываем, почему та или иная пища полезна для здоровья, используя картинки с художественным словом.

Для самостоятельной деятельности мы пополнили развивающую среду разнообразными играми.

Оборудование для сюжетно-ролевых игр «Магазин», «Кафе», «Дом» дополнили схемами приготовления блюд, муляжами овощей, фруктов, красивой посудой, салфетками. Для свободной деятельности в уголках изодейтельности находятся трафареты фруктов, овощей, ягод и других продуктов питания, а также шаблоны для обведения.

Для освоения детьми способа осуществления трудового процесса и развития аналитических умений используются предметно-схематические модели предстоящей деятельности в виде башенки с вращающимися кубиками.

Дети могут отбирать картинки с изображением необходимых продуктов и инструментов, последовательность трудовых действий и увидеть результат труда

Мы учим детей читать схему, чтобы ребенок приобрел умение действовать по алгоритму.

Дидактические игры формируют у детей знания, что здоровье зависит от правильного питания, совершенствуют знания о том, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья, воспитывают у детей осознанное отношение к своему питанию, а также совершенствуют навыки санитарно-гигиенических навыков при употреблении пищи.

Очень важно научиться не только готовить полезные для здоровья и вкусные блюда, но и эстетически подавать их на стол. С детьми с этой целью была разучена игра «Этикет». Целью игры было помочь ребёнку научиться вести себя за столом, помочь усвоить знания о том, какие блюда и при помощи каких столовых приборов едят, развить умение правильно обращаться со столовыми приборами и помочь ребёнку чувствовать себя увереннее в роли участника застольного церемониата, классифицировать посуду по назначению.

«Свари борщ»

Цель: дать представление о том из чего готовится борщ, закрепить знания об овощах, нужных для приготовления этого блюда.

«Откуда хлеб пришел»

Цель: развить память, логическое мышление, диалогическую речь, воспитывать уважение к труду хлеборобов и пекарей.

«Полезно-вредно»

Цель: расширить представление и закреплять знания детей о вреде и пользе продуктов питания, формировать основы здорового образа жизни и валеологической культуры. Расширять словарный запас дошкольников, развивать коммуникативные навыки, внимание, быстроту реакции, память, слух.

Игра-кубики «Готовим разные блюда»

Цель: Дать знания о том, как готовятся различные блюда, и какие продукты для этого используются.

Материал: Кубики с картинками, собирая которые можно приготовить шесть блюд: борщ, торт, уху, фруктовый салат, творожную запеканку, гречку с черносливом.

Правила: Дети собирают все ингредиенты для приготовления того или иного блюда. Можно специально что-то подобрать неправильно и предложить ребятам найти ошибку и исправить ее.

Игра «Полезные и вредные продукты»

Цель: знакомство с понятием «здоровое питание». Учить отличать полезные и нужные блюда и продукты питания. Различать понятия «молочные блюда», «зерновые», «овощные», «мясные блюда», «кондитерские изделия», «хлебо-булочные изделия».

Правила:

1 вариант

Дети выкладывают на круги: красный - вредные продукты, желтый – блюда, которыми не следует злоупотреблять, зеленый – полезная еда.

2 вариант

Дети выкладывают продукты по классификации (молочные, мясные, овощные и т.д.)

Игра «Здоровый образ жизни, правильное питание и спорт»

Цель: Знакомство с понятием «правильное питание», о спорте и его значении в жизни человека, о том как важно здоровое питание для роста и развития ребенка. Познакомить с полезными и вредными продуктами и блюдами.

Дидактический материал: картинки с изображением продуктов и блюд, картинки с изображением детей.

Словарь: гамбургер, чипсы, овощное рагу, брокколи, укроп, петрушка, уха, спортивная нагрузка, диета, здоровый образ жизни.

Правила игры: картинки с изображением трех человечков – толстый, худой, нормального телосложения. Ребята должны соотнести продукты питания и внешний вид человечка и понять кто из них как питается, занимается ли спортом. Объяснить почему и что нужно изменить в данной ситуации.

Дидактическая игра «Режим дня» «Составляем меню»

Цель: сформировать у детей представления о зависимости здоровья от правильного питания. Развивать зрительное восприятие, умение анализировать заданную ситуацию.

1 вариант

Диагностика: попросить ребёнка составить день своей мечты и выложить на часах, какой бы он мечтал съесть завтрак-обед, полдник и ужин. Такая диагностика позволит увидеть изменения после освоения материала о правильном и здоровом питании.

2 вариант

Составить меню на день для человека с правильным питанием, или с неправильным.

3 вариант

Найди ошибки. Взрослый составляет меню на часах и допускает ошибку или ошибки. Ребёнок должен их исправить, например, поставить борщ на завтрак, а молочную кашу на обед, на полдник поставить два

основных блюда и др. При освоении игры дети могут самостоятельно делать такие задания с ошибкой и без участия взрослых.

4 Вариант

Тренируем память. Один игрок выкладывает 4 блюда на часы. Второй игрок запоминает 2-3 секунды, после этого должен или восстановить карточки на место или назвать увиденные блюда. Играть можно до первой ошибки. Затем меняться местами.

Игра «Угадай кашу»

Вариант 1. Повар (ведущий) кладёт в кастрюлю крупу. Игроки по очереди задают вопросы, пока каша варится. Повар может отвечать только «да» и «нет». Задача игроков угадать, какая будет каша. Вопросы могут быть такого типа: Эта крупа из пшеницы, эта крупа жёлтая, нужно добавлять молоко? И т.д.

Вариант 2 Развиваем речь. Ведущий называет крупу, дети говорят, какая каша получится. Например, овсянка – каша овсяная, кукуруза – кукурузная и т.д. Можно играть наоборот – каша – крупа.

Кроме игр с детьми разучивали стихи о правильном питании

Например, чтобы хворь вас не застала

В зимний утренний денёк

В пищу вы употребляйте

Лук зелёный и чеснок.

Ешьте овощи и фрукты –

Они полезные продукты

Конфеты, пряники, печенье

Портят зубкам настроенье.

Мясо, овощи и фрукты

Натуральные продукты

А вот чипсы, знай всегда,

Это вредная еда!

С детьми разных возрастов были определены темы бесед. Например, с малышами: «Почему нужно мыть овощи и фрукты перед едой?», «Что полезней морковь или булочка, почему?».

Со старшими - «Почему здоровое питание является важной частью сохранения здоровья?», «Что будет, если не соблюдать правила здорового питания?»

И конечно же в каждой группе для детей был сделан лэпбук по правильному питанию. Лэпбук представляет собой папку и трёх граней, где задействованы четыре страницы, в комплекте имеются необходимые для игр картинки, раскраски, пазлы, ребусы, загадки, пословицы и поговорки. Лэпбук можно использовать в индивидуальной работе, в работе с группой детей как на занятии, так и в самостоятельной деятельности.

При таком комплексном подходе к теме правильного питания у детей расширились знания о разнообразии продуктов здорового питания, о полезных свойствах овощей и фруктов, о полезных и вредных продуктах, о

пользе молочных продуктов и злаков., дети умеют правильно сервировать стол и пользоваться столовыми приборами. Родители в свою очередь тоже стали придерживаться основных правил рационального и здорового питания, перестали давать детям сухарики, жвачку и чипсы. Совместные творческие задания для детей и родителей способствовали укреплению взаимоотношений в семьях воспитанников.